



مقدم مسافران نوروزی را به شهر ناکستان گرامی می داریم.

نکات مهم برای سلامت در سفرهای نوروزی

- ۱- برای نوشیدن آب، از آب بسته بندی شده و یا از آب لوله کشی استفاده کنید. به علایم **هشدار دهنده** درخصوص قابل شرب بودن آب لوله کشی توجه کنید. برخی از آب های لوله کشی (آبیاری فضای سبز) قابل شرب نیستند.
- ۲- یکی از مهم ترین راه های انتقال بیماری وبا ، حصبه ، اسهال خونی ، یرقان و فلج اطفال، آب آشامیدنی ناسالم می باشد، در صورت مشاهده هرگونه تغییر در وضعیت ظاهری آب ، از مصرف آن پرهیز نموده و به مرکز بهداشت شهرستان اعلام نمایید .
- ۳- زباله های پلاستیکی **۳۰۰ سال** طول می کشد تا در طبیعت تجزیه شود و سوزاندن آن نیز باعث آزاد شدن گازهای سمی در هوا می شود که برای موجودات زنده مضر می باشد، با جمع آوری زباله ها در کیسه های مخصوص حمل زباله و دفع آن در محل های تعیین شده، به بقای طبیعت کمک کنید .
- ۴- از ریختن باقی مانده ی مواد غذایی و شستن ظروف والبسه در نهادهای عمومی خودداری نمایید.
- ۵- حتماً سبزیجات و میوه ها را قبل از مصرف، پاکسازی ، شستشو و ضد عفونی نمایید.
- ۶- از خرید و مصرف مواد غذایی **فاقد مشخصات بهداشتی** که توسط فروشندگان دوره گرد و در محل های مشکوک عرضه می شود، خودداری کنید.
- ۷- از خوردن غذا در رستوران های بین راهی و اغذیه فروشی هایی که نکات بهداشتی را رعایت نمی کنند، اجتناب نمایید.
- ۸- از مصرف پنیر، کره و خامه ی **محلی و غیر پاستوریزه** به علت خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر **تب مالت** خودداری نمایید.
- ۹- از مصرف قارچ **خودرو** یا گیاهان ناشناخته ی موجود در طبیعت خودداری کنید.

- ۱۰- سعی نمایید غذاهای **پخته شده** را طی یک وعده و در کمتر از ۲ ساعت میل نمایید. اگر قصد دارید این غذاها را بیشتر از ۲ ساعت نگهداری کنید، لازم است در دمای پایین‌تر از ۱۰ درجه سانتی‌گراد (یخچال) و یا بالاتر از ۷۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند.
- ۱۱- قبل و بعد از غذا و همچنین بعد از استفاده از توالت، دست‌ها را آب و **صابون** بشوید.

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت شهرستان، همه روزه در ایام نوروز از ساعت ۷/۳۰ لغایت ۱۹ به صورت حضوری و در بقیه ساعات شبانه روز آماده ی ارائه ی خدمت به مسافرن عزیزی که دچار حیوان گزیدگی شده اند، می‌باشد.

مکان های ارائه دهنده ی خدمات	آدرس	شماره تلفن
شبکه بهداشت و درمان شهرستان	خیابان فکوری - بالاتر از بلوار بهشتی	۰۲۸۳۵۲۳۰۲۰۱-۲
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها	خیابان فکوری - بالاتر از بلوار بهشتی	۰۲۸۳۵۲۲۲۹۲۲
سامانه ارتباطات مردمی رسیدگی به شکایات	وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی	۱۴۹۰
واحد بهداشت محیط و نظارت بر اماکن عمومی	خیابان فکوری - بالاتر از بلوار بهشتی	۰۲۸۳۵۲۲۲۹۵۵
واحد نظارت بر درمان	خیابان فکوری - بالاتر از بلوار بهشتی	۰۲۸۳۵۲۴۵۱۶۵
داروخانه شبانه روزی دکتر افشار	خیابان امام خمینی(ره) روبروی شرکت مخابرات	۰۲۸۳۵۲۲۷۷۲۰
داروخانه شبانه روزی دکتر حمزه	خیابان امام خمینی(ره) ، ابتدای خیابان عدالت- ساختمان پزشکان مهر	۰۲۸۳۵۲۴۶۲۷۷



بقعه پیر که از آثار باستانی **دوره سلجوقی** است، در خیابان عاشورا واقع می‌باشد . انتشارات کمیته علمی- اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۴۶۵)